المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الملك خالد

عمادة الدراسات العليا

كلية التربية

قسم المناهج وطرق تدريس العلوم



كراسة نشاط الطالبة في وحدة التربية الصحية والإسعافات الأولية في مقرر التربية الأسرية للصف السادس الابتدائي

إعداد الباحثة

نوال محمد احمد عسيري

المشرف العلمي

د. ليلى محمد نبيل الوكيل

استاذ مساعد المناهج وطرق التدريس

الفصل الدراسي الأول

١٤٤٢-٢٠٢١م

وحدة التربية الصحية والإسعافات الأولية



1. تحدد كل من مفهوم التربية الصحية وأهدافها وأهميتها ومجالاتها من خلال الإبحار بالإنترنت.
2. توضح مفهوم التربية الرياضية وأهمية ممارسة الرياضة وأنواعها والأوقات المناسبة لممارستها ودور الرياضة في الوقاية من بعض الأمراض.
3. تستنتج العلاقة بين البيئة والصحة وكيفية المحافظة على الصحة البيئية.
4. تعرف الأمراض السارية وتحدد أنواعها والوقاية منها من خلال الرعاية الصحية الأولية.
5. تصف العلاقة بين الصحة واتباع أساليب غذائية متوازنة ودور كل من المدرسة والأسرة في تحقيق ذلك.
6. تستكشف خطورة سوء التغذية والأمراض الناتجة عنها.
7. توضح الاسعافات الاولية في حالة الإصابة بالتسمم الغذائي والإغماء.
8. تستنتج أنواع الحروق والاختناق والإسعافات الأولية اللازمة في حالة الإصابة بكل منها.
9. توضح كيفية التعامل مع كل من النزف والكسور من خلال الإسعافات الأولية.









الدرس الأول:

التربية الصحية



يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني في التعرف على بعض الموضوعات المتعلقة بالتربية الصحية.
٢. تعرف التربية الصحية.
٣. تحدد بعض أهداف التربية الصحية.
٤. تستنتج أهمية التربية الصحية للإنسان.
٥. تميز بين المجالات الصحية المختلفة.
٦. ترسم مخطط ذهني يوضح مجالات التربية الصحية والعلاقة بينها.
٧. تذكر أكبر عدد ممكن من السلوكيات الصحية التي يجب أن يمارسها الإنسان في حياته اليومية.
٨. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٩. تدرك أهمية الصحة في حياة الإنسان.



إن علاقة التربية بالصحة علاقة وثيقة ومتواصلة، إذ تؤثر الواحدة في الأخرى تأثيراً كبيرا فهي واحدة من مهام التربية الأساسية تغيير سلوك الأفراد واتجاهاتهم بحيث تؤدي إلى المحافظة على الصحة والوقاية من المرض. وهذا يعني أن انخفاض الوعي الصحي أساسه في الواقع أساس تربوي، لأنه يرجع إلى اكتساب الفرد السلوك الصحي السليم.

عزيزتي الطالبة سوف تستخدمين الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منك أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.



عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم التربية الصحة وأهميتها وأهدافها.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=11&depid=5&lcid=34949
٢. http://kenanaonline.com/users/tamer2011-com/posts/435357
٣. https://lbkwushu.yoo7.com/t196-topic
٤. http://www.dafatiri.com/vb/showthread.php?588014-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D9%88-%D8%A7%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%AA%D9%87%D8%A7

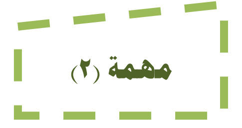
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		



عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مجالات التربية الصحية.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://mawdoo3.com/%D9%88%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9
٢. http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=11&depid=5&lcid=34949
٣. http://yomgedid.kenanaonline.com/posts/435376#http://kenanaonline.com/users/tamer2011-com/posts/435375
٤. http://thesis.univ-biskra.dz/2824/1/Th%C3%A8se_07_2017.pdf.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. أحد مجالات التربية الصحية التي تمثل مجموعة المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسية، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس، هي:

أ) الأسرية. ب) المدرسية. ج) النفسية. د) الاجتماعية.

٢. أحد مجالات التربية الصحية التي يقصد بها قدرة الفرد على التكيف السليم مع نفسه ومع أفراد المجتمع والقيام بسلوك اجتماعي صحيح مقبول من الآخرين، هي:

أ) الاسرية. ب) الشخصية. ج) النفسية. د) الاجتماعية.

س٢/ أرسمي مخطط ذهني توضحي فيه بعض مجالات التربية الصحية وارتباطها ببعضها البعض.

س٣/ يعد مفهوم التربية الصحية من أهم المفاهيم التي يجب أن يكتسبها الإنسان ليكون قادرًا على اتباع سلوكيات صحية في حياته اليومين، وضحي أكبر عدد من السلوكيات الصحية الجدية التي يجب على الإنسان ممارستها في حياته اليومية.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الدرس الثاني:

التربية الصحية الرياضية



يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالتربية الرياضية.
٢. تعرف التربية الرياضية.
٣. تربط بين التربية الرياضية والتربية الصحية.
٤. توضح أهمية ممارسة الرياضة لجسم الإنسان.
٥. تميز أنواع الرياضة المناسبة للطالبات بالمرحلة الابتدائية.
٦. تستنتج الأوقات المناسبة لممارسة الرياضة.
٧. توضح العلاقة بين ممارسة الرياضة والوقاية من بعض الأمراض وعلاجها.
٨. تنفذ برنامج لممارسة الأنشطة الرياضية حسب نظام محدد.
٩. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
١٠. تدرك أهمية ممارسة التمارين الرياضة بالنسبة لصحة أجسامنا.



ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئًا فشيئًا لدى بعض رجال التربية إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الآخر. وما نلاحظه في مجال التربية والتعليم حاليًا أن قادة كثير من المدارس يعتقدون أن برامج التربية الرياضية بالمدارس تفي باحتياجات الطلاب الصحية من خلال ممارسة دروس التربية الرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمدرسة، إلا أن الواقع العملي في مدارسنا يؤكد على أن التربية البدنية المدرسية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن التربية والتعليم، حيث نلاحظ جميعًا مدى القصور الشديد، والذى يصل في كثير من الأحيان إلى العدم في المدارس سواء بالنسبة

للمنشآت الرياضية (ملاعب – صالات) أو بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية – أجهزة رياضية)، هذا بالإضافة إلى أن عدد ساعات دروس التربية الرياضية في المدارس يعد قليلًا جدًا ولا يمكن أن يحقق أي هدف من أهداف التدريس في المدارس.

عزيزتي الطالبة سوف تستخدمين الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منك أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (٣)

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم التربية الرياضية، أهمية ممارسة الرياضة، أنواع الرياضات التي تناسب الطالبات في المرحلة الابتدائية، لأفضل اوقات ممارسة الرياضة.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://mawdoo3.com/%D8%A8%D8%AD%D8%AB_%D8%B9%D9%86_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9
٢. https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9/%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%A8%D9%8A%D9%83-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D9%88%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%AA%D9%87%D8%A7/
٣. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84
٤. https://www.supermama.me/posts/%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86-%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%C2%A0
٥. https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%A7_%D9%87%D9%8A_%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84_%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9_%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84
٦. https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%A7_%D9%87%D9%88_%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84_%D9%88%D9%82%D8%AA_%D9%84%D9%85%D9%85%

D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		



عزيزتي الطالبة يوجد علاقة كبيرة بين الوقاية من كثير من الأمراض وعلاجها من خلال ممارسة الرياضة مثل (مرض السكري، والسمنة، وضغط الدم)، وتتلخص مهمتك في اختيار أحد هذه الأمراض، والتكلم بشكل موجز عنها من حيث أعراضها وخطورتها ومن ثم وضحي العلاقة بين ممارسة الرياضة والوقاية منها وعلاجها.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B3%D9%85%D9%88%D8%AD-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D9%86%D9%88%D8%B9_10197

٢. https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-
exercise/art-20045697

٣. https://www.dallah-hospital.com/NewsDetails.aspx?PageID=7407

٤. https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-
depth/high-blood-pressure/art-20045206

٥. https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7
%D8%B6%D8%A9-%D8%A7%D8%AB%D9%86%D8%A7%D8%A1-
%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%B9-
%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85_16920

٦. https://www.youm7.com/story/2019/11/1/%D9%83%D9%8A%D9%81-
%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF-
%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-
%D9%81%D9%89-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC-
%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%B9-
%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85/4482453

٧. https://www.essrahospital.com/ar/singl-
blog/18/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-
%D9%88%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF%D9%87%D8%A7-
%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B6%D8%A7%D8%A1-
%D8%B9%D9%84%D9%89-
%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9

٨. https://www.balagh.com/woman/article/%D8%AF%D9%88%D8%B1-
%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-
%D9%81%D9%8A-%D9%85%D9%83%D8%A7%D9%81%D8%AD%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9

٩. https://www.youm7.com/story/2017/11/18/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC
-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9-
%D8%A8%D9%85%D9%85%D8%A7%D8%B1%D8%B3%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-
%D9%88%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%88%D9%84-
%D9%86%D8%B8%D8%A7%D9%85-
%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A6%D9%89-
%D8%B5%D8%AD%D9%89/3513442

١٠. https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6
%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-
/%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%86%D8%A9

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
التقييم الذاتي	نعم	لا
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. تساعد التربية الرياضية في إكساب الفرد القيم والاتجاهات والمعرفة والأخلاقية المتنوعة (   ).
٢. تساعد الرياضة على يُحافظ على القلب والعظام قوية، وجعل المفاصل أكثر مرونة (   ).
٣. تزيد السعرات الحرارية في الجسم عند ممارسة الأنشطة الرياضية (   ).

س٢/ اختاري الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. مرض ارتفاع التوتر الشرياني هو مرض:

أ) السكري. ب) السمنة. ج) ارتفاع ضغط الدم. د) الربو.

٢. الهرمون الذي يساعد على تخفيف مشاعر الاكتئاب، والذي يتم زيادة حساسية الدماغ له من خلال ممارسة الرياضة هو هرمون:

أ) السيروتونين. ب) الإندورفين. ج) الكرياتين. د) الأكمنتين.

س٣/ نفـذي برنـامج للممارسـة الأنشـطة الرياضـية مـدة أسـبوع، ودونـي المعلومـات والنتـائج وفـق للجدول التالي:

اليوم	التمارين	المدة	الفوائد
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			

الدرس الثالث:

الصحة البيئية

:



يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالصحة البيئية.
٢. تعرف الصحة البيئية.
٣. تحدد الجوانب التي تهتم بها الصحة البيئية.
٤. تستنتج كيفية المحافظة على الصحة البيئة.
٥. تتحدث عن أحد الموضوعات التي تهتم بها المنظمة العالمية في مجال الصحة البيئية.
٦. توضح رأيها بكيفية المحافظة على البيئة لتحقيق أهداف الصحة البيئية.
٧. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٨. تدرك أهمية العلاقة بين الصحة والبيئة.



تمثل الصحة البيئية كل العوامل الخارجية التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الفرد منذ أن يتم الإخصاب، وترتبط الصحة البيئية بالعوامل الاجتماعية حيث تسهم في القضاء على المشكلات الصحية التي يتعرض لها الأفراد من خلال مراقبة الأغذية والعناية بمصادر مياه الشرب والعمل على تصريف الفضلات والقضاء على كافة أنواع الحشرات في البيئة، كذلك متابعة المحلات والمطاعم والعناية بالمأكولات والأطعمة والحفاظ عليها. وأن للصحة البيئية التي تقدم للفرد دوراً كبيراً في تحديد صفات الفرد وفي تباين نموه ومستوى النضج الذي يتمتع به.

عزيزتي الطالبة سوف تستخدمين الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منك أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.



عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم الصحة البيئية، والجوانب التي تهتم بها.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

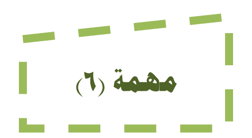
١. https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D9%8A%D8%A9
٢. https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D8%A9
٣. https://www.health.gov.il/Arabic/Subjects/Environmental_Health/Pages/default.aspx
٤. https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D9%87%D9%86%D8%AF%D8%B3%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D9%8A%D8%A9/

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

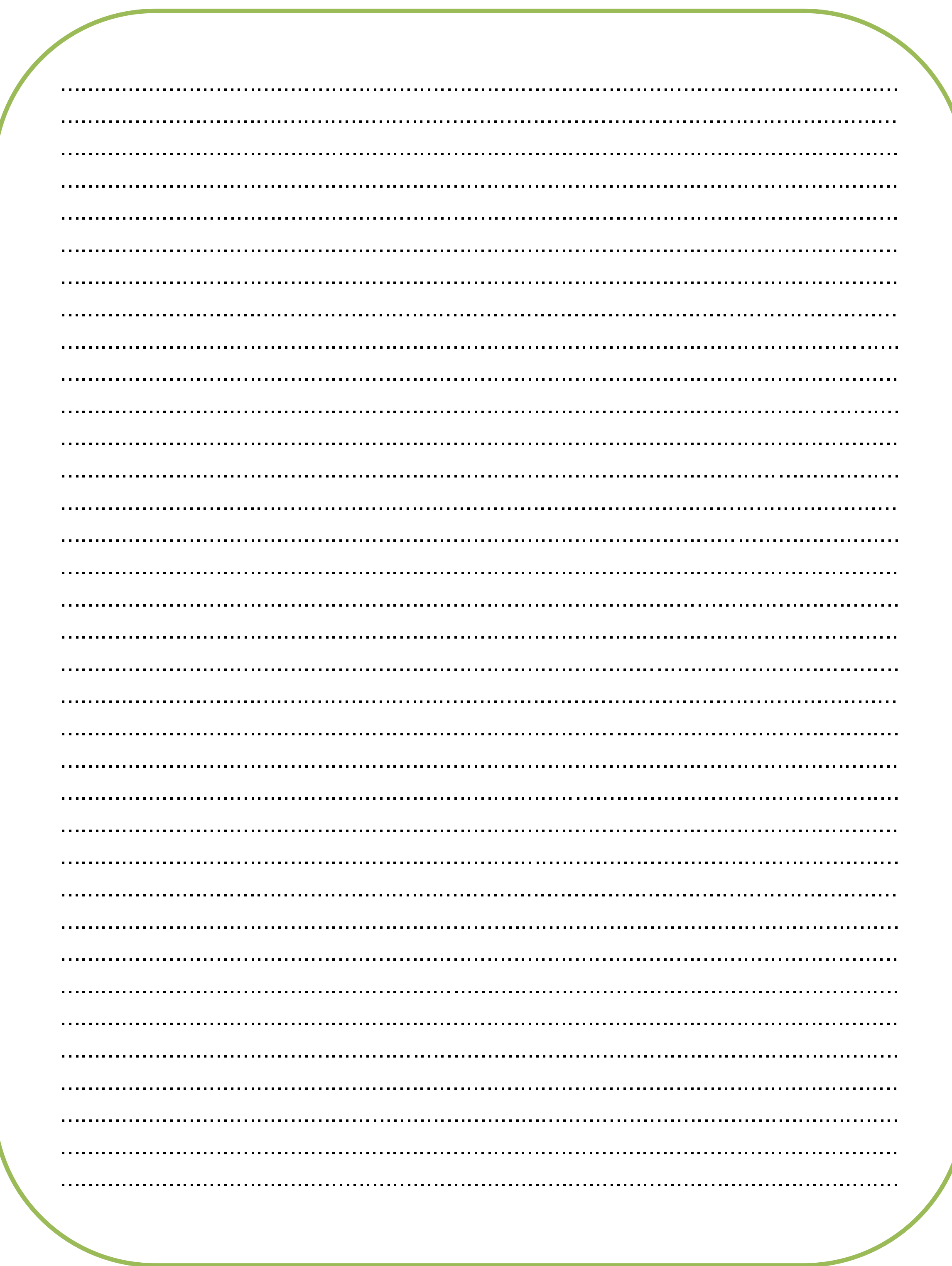


عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي كيفية المحافظة على الصحة البيئية.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85_%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D8%A9
٢. https://mawdoo3.com/%D8%A8%D8%AD%D8%AB_%D8%AD%D9%88%D9%84_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D8%A7%D9%81%D8%B8%D8%A9_%D8%B9%D9%84%D9%89_%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A6%D8%A9
٣. https://www.youtube.com/watch?v=F9qAekCPDeI



التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. يعد الضوضاء أحد أنواع التلوث التي تؤذي صحة الإنسان (   ).

٢. عندما تنتشر الحشرات فإننا نستخدم المبيدات الحشريّة الكيميائيّة للقضاء عليها (   ).

٣. للمحافظة على البيئة يجب إدارة النفايات الصلبة، بما في ذلك مدافن النفايات (   ).

س٢/ هناك العديد من الموضوعات التي تهتم بها المنظمة العالمية في مجال الصحة البيئية، اختاري أحد هذه الموضوعات وتحدثي عنها باختصار، مستعينة بمصادر التعلم الإلكترونية.

....

....

....

....

....

....

....

....

س٣/ برأيك كيف يمكن المحافظة على البيئة لتحقيق أهداف الصحة البيئية.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الدرس الرابع:

الأمراض السارية والوقاية منها



يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالأمراض السارية.
٢. تعرف الأمراض السارية.
٣. تذكر بعض أنواع الأمراض السارية وطرق الوقاية منها.
٤. تعرف الرعاية الصحية الاولية.
٥. توضح أهمية الرعاية الصحية الأولية.
٦. تستنتج عناصر الرعاية الصحية الأولية.
٧. تبين خطورة وباء كورونا على اعتباره من الأمراض السارية، والوقاية منه.
٨. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٩. تستشعر قيمة الجهود التي تقدمها المملكة العربية السعودية في الرعاية الصحية الأولية لمواطنيها.



إن الأمراض السارية، وفقاً للتقديرات، هي المسؤولة عن حوالي ثلث جميع الوفيات، وكذلك ثلث جميع الأمراض التي يشهدها الإقليم. فعلى الرغم من النجاحات التي تحققت في مجال التخلص من بعض الأمراض، بل واستئصالها في بعض البلدان، إلا أن الإقليم لايزال يعاني من عبء كبير للأمراض السارية مما يعرقل التنمية الاجتماعية والاقتصادية. ولقد زادت أهمية مكافحة الأمراض السارية في السنوات الأخيرة بسبب زيادة السفر، والتجارة، والهجرة، وظهور أنواع جديدة من العدوى. فبالإضافة إلى التحديات المزمنة المرتبطة بضعف النُظُم الصحية، أدى قصور الالتزام والتمويل المخصص لمكافحة الأمراض السارية إلى التباطؤ في تحقيق الأهداف الإقليمية المتوخّاة.

والعديد من البلدان تواجه قلاقل سياسية واضطرابات اجتماعية، وصراعات متواصلة، وانعداماً للأمن، وهي كلها من الأمور التي تؤثر لا محالة على مكافحة الأمراض السارية.

عزيزتي الطالبة سوف تستخدمين الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منك أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (٧)

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم الأمراض السارية، وأنواعها، وكيفية الوقاية منها.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B1%D8%B6_%D8%B3%D8%A7%D8%B1%D9%8A
٢. http://www.emro.who.int/ar/annual-report/2012/communicable-diseases.html
٣. https://www.medicalparkizmir.com/medical-departments-ar/infectious-diseases-clinic-microbiology-2635004
٤. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Infectious/Pages/default.aspx
٥. https://www.arageek.com/l/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%A9
٦. https://www.youm7.com/story/2018/3/18/%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%AF%D8%B1%D9%89-%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86%D9%87/3698563
٧. https://sites.google.com/site/eret4gthnh/10/trq-alwqayte-mn-alamrad-almdyte-llatfal-fy-almdrste

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		



عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن وضحي مفهوم الرعاية الصحية الأولية، وأهميتها، وأهم عناصرها.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care
٢. https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%B9%D8%A7%D9%8A%D8%A9_%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9_%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9
٣. https://ida-org.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%B9%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9/?lang=ar

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. أحد عناصر الرعاية الصحية الاولية التي حددتها منظمة الصحة العالمية التطعيم ضد الأمراض المعدية الرئيسة ( ).

٢. جدري الماء هو مرض معدٍ شديد الخطورة تسببه بكتيريا، وينتقل عن طريق البراغيث ( ).

٣. التهاب السحايا هو التهاب الأغشية الواقية التي تحيط بالدماغ والحبل الشوكي ( ).

س٢/ في ظل ما يشهده العالم من تفشي وباء كورونا، تكلمي عن هذا المرض على اعتباره من الأمراض السارية، ووضحي كيفية الوقاية منه.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

س٣/ استعيني بالمصادر الإلكترونية لتوضحي الجهود التي تقدمها المملكة العربية السعودية في الرعاية الصحية الأولية لمواطنيها.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الدرس الخامس: التربية الصحية الغذائية



يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالتربية الغذائية.
٢. تعرف التربية الغذائية.
٣. توضح أهمية اتباع أسلوب الغذاء الصحي.
٤. تميز بين دور المدرسة والأسرة في التربية الغذائية.
٥. تصف أنوع العناصر الغذائية التي تتناولها في الوجبات الثلاث لمدة اسبوع.
٦. تستنتج من خلال الاستقصاء الإلكتروني أهم العناصر الغذائية التي يتطلبها لجسم الإنسان والكمية الازمة من كل عنصر في اليوم
٧. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٨. تدرك أهمية الغذاء في حياة الإنسان.



تعبر الغذاء الصحي عن مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للمحافظة على صحته، وتزويده بالطاقة، بالإضافة إلى توليد شعور جيد لديه، وتشمل هذه العناصر الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، بالإضافة إلى المعادن، والفيتامينات، والماء. ويساعد اتبّاع نظام غذائي صحي على الوقاية من الإصابة بسوء التغذية بمختلف أشكالها، كما يساعد على الوقاية من الإصابة بالأمراض غير السارية، مثل أمراض القلب، والسكري، والسرطان. في الحقيقة تبدأ الممارسات الغذائية الصحية في مرحلة مبكرة من حياة الإنسان؛ حيث تساعد الرضاعة الطبيعية على النمو الصحي، والنمو المعرفي، فضلاً عن فوائدها الصحية الأخرى على المدى الطويل، كالحد من خطر إصابة الإنسان بالسمنة أو زيادة الوزن وبعض الأمراض غير السارية في وقت لاحق من حياته.

عزيزتي الطالبة سوف تستخدمين الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منك أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (٩)

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي ما مفهوم التربية الغذائية وأهمية اتباع عادات التغذية الصحيحة، ما دور كل من الاسرة والمدرسة في اتباع العادات الغذائية السليمة؟



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://fursantalha.yoo7.com/t735-topic
٢. https://www.magrabi.com.sa/ar/blog/%d8%a7%d9%84%d8%ba%d8%b0%d8%a7%d8%a1-%d8%a7%d9%84%d8%b5%d8%ad%d9%8a/
٣. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A
٤. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A_%D9%84%D8%AC%D8%B3%D9%85_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86
٥. https://akhbarelyom.com/news/newdetails/2982972/1/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%8A%D9%83%D9%85%D9%86-%D8%AF%D9%88%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A9-%D9%81%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%8A%D9%85%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%D8%9F
٦. https://www.sehatok.com/food/2017/8/13/%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%A8%D9%86%D8%A7%D8%A1-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9
٧. https://www.emaratalyoum.com/life/life-style/2010-04-14-1.107764
٨. https://m.akhbarelyom.com/news/newdetails/2982972/1/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%8A%D9%83%D9%85%D9%86-%D8%AF%D9%88%D8%B1-

٩. https://www.alriyadh.com/1698112
%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A9-%D9%81%D9%89-
%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-
%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%8A%D9%85%D8%A9-%D9%84

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		



عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي أهم أساليب اتباع التغذية السليمة.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. http://pillm.blogspot.com/p/blog-page_4206.html?m=1
٢. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A
٣. https://mawdoo3.com/%D9%83%D9%8A%D9%81_%D8%A3%D8%AD%D8%A7%D9%81%D8%B8_%D8%B9%D9%84%D9%89_%D8%B5%D8%AD%D8%AA%D9%8A_%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A1
٤. https://mawdoo3.com/%D9%83%D9%8A%D9%81_%D8%AA%D9%83%D9%88%D9%86_%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D9%8B
٥. https://www.dw.com/ar/%D8%B9%D8%B4%D8%B1-%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D8%A8%D8%B3%D9%8A%D8%B7%D8%A9-%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-

%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-
%D9%88%D9%85%D9%81%D9%8A%D8%AF%D8%A9/a-18260329

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. أحد أهم الأمور التي يجب الابتعاد عنها أثناء تناول الغذاء تناول كمية كبيرة من الماء ( ).

٢. تعود أهمية التربية الغذائية لكل من الأسرة والمدرسة لتعويد الأطفال على اتباع عادات غذائية سليمة ( ).

٣. يجب التقليل من شرب المشروبات الغازية لكونها مصدر منخفض لطاقة الحرارية الخالية من المغذيات ( ).

س٢/ دوني بالجدول التالي أنوع العناصر الغذائية التي تتناوليها في الوجبات الثلاث لمدة اسبوع.

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
١			

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			

س٣/ استعيني بالمصادر التعليمية الإلكترونية لتوضيح أهم العناصر الغذائية التي يتطلبها جسم الإنسان والكمية الأزمة من كل عنصر في اليوم.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الدرس السادس:

الأمراض الناتجة عن سوء الغذاء



يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بسوء التغذية.
٢. تعرف سوء التغذية.
٣. تذكر بعض أسباب سوء التغذية.
٤. توضح بعض أشكال سوء التغذية.
٥. تحدد بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، وطريقة علاجها.
٦. تستنتج من خلال الاستقصاء الإلكتروني أثر سوء التغذية على الوظائف الحيوية في الجسم.
٧. تقترح نظام غذائي متكامل يساعد في الوقاية من الامراض الناتجة عن سوء التغذية.
٨. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٩. تدرك خطورة سوء التغذية على جسم الإنسان.
١٠. تستشعر قيمة الغذاء في حياة الإنسان.



تعد سوء التغذية حالةٌ تنتج من قصور المدخول الغذائي من بعض المواد الغذائيّة، أو زيادته، أو اختلال التوازن بينهما، أو ضعف استخدامها من قِبَل الجسم، وقد يحدث سوء التغذية بسبب المجاعات وعدم توفّر الكميّة الكافية من السعرات الحراريّة والمواد الغذائية، أو عدم مقدرة الجسم على هضم الطعام المُتناول أو امتصاصه أو نتيجة بعض الحالات الطبيّة.

عزيزتي الطالبة سوف تستخدمين الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منك أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (١١)

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي مفهوم سوء التغذية، وأشكاله، وما الأثار السلبية لسوء التغذية.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Food-and-Nutrition/Pages/Poor_Nutrition.aspx
٢. https://www.al-madina.com/article/156852/%D8%AF%D9%82%D8%A7%D8%B1%D9%8A-%D8%B3%D9%88%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D9%86%D9%82%D8%B5-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AF-%D9%8A%D8%A4%D8%AB%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AD%D8%B5%D9%8A%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D9%8A
٣. https://www.albayan.ae/five-senses/2001-09-12-1.1127003
٤. http://www.fao.org/newsroom/ar/news/2005/1000152/index.html

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

مهمة (١٢)

عزيزتي الطالبة يوجد العديد من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، حددي بعضًا منها، وبين العلاقة بينها وبين سوء التغذية.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://mawdoo3.com/%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6_%D9%86%D8%A7%D8%AA%D8%AC%D8%A9_%D8%B9%D9%86_%D8%B3%D9%88%D8%A1_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9

٢. http://hayatouki.com/nutrition/content/1872711-7-%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D9%8A%D8%B3%D8%A8%D8%A8%D9%87%D8%A7-%D8%B3%D9%88%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9-%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%87%D8%A7-%D9%88%D8%AA%D8%AC%D9%86%D8%A8%D9%8A%D9%87%D8%A7

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. يؤدي نقص فيتامين B1 الثيامين في الجسم إلى الإصابة بمرض البري بري والذي يصاحبه مجموعة من الأعراض أهمها: اضطراب التناسق في حركة العضلات، تحلل الأعصاب ( ).

٢. أحد أشكال سوء التغذية هو التغذية غير المتوازنة: التي تعبر عن التغذية التي يتم فيها تناول أنواع معينة من المغذيات أكثر من الأخرى كالخضروات والنشويات ( ).

٣. يتسبب نقص فيتامين B7 أو كما يُعرف بالبيوتين في مشاكل متعددة والتي منها: تضخم الغدة الدرقية ( ).

س٢/ اقترحي نظام غذائي متكامل يساعد في الوقاية من الامراض الناتجة عن سوء التغذية؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

س٣/ استعيني بالمصادر الإلكترونية لتحديد أثر سوء التغذية على الوظائف الحيوية في جسم الإنسان؟

....

....

....

....

....

....

....

....

الدرس السابع:

الإسعافات الأولية

التسمم الغذائي- الإغماء



يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالإسعافات الأولية الخاصة بالتسمم الغذائي والإغماء.

٢. توضح الأسباب المؤدية لحصول التسمم الغذائي.

٣. تصف الاسعافات الأولية اللازمة للمصابة بالتسمم الغذائي.

٤. توضح بعض الأمور المهمة الت يجب اتباعها للسيطرة على أعراض التسمم الغذائي

٥. توضح الأسباب التي يمكن أن يحدث فيها الإغماء.

٦. تستنتج أعراض الإغماء.

٧. تصف الاسعافات الأولية اللازمة للمصابة بالإغماء.

٨. المستلزمات الواجب توافرها في الصيدلية المدرسية لعمل الإسعافات الأولية الخاصة بالتسمم الغذائي والإغماء.

٩. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.

١٠. تدرك أهمية إنقاذ حياة إنسان من الموت عند تعرضه للإغماء أو التسمم الغذائي.



قد يواجه الإنسان ظروفًا ومواقف صعبة تفرض نفسها فجأة ودونما إنذار، وعندما يكون لدى الإنسان المعرفة والدراية بكيفية التصرف في مثل هذه الظروف والمواقف فإن ذلك قد ينقذ حياة إنسان؛ تلك الحياة التي لا تقدر بثمن، وذلك من خلال الإسعافات الأولية حيث تعبر عن عناية طبية فورية ومؤقتة؛ تقدم لإنسان أو حيوان مصاب أو مريض بغرض محاولة الوصول به إلى

أفضل وضع صحي ممكن بأدوات أو مهارات علاجية بسيطة إلى وقت وصول المساعدة الطبية الكاملة. وهي في العادة عبارة عن مجموعة خطوات طبية بسيطة ولكنها في العادة تؤدي إلى إنقاذ حياة المصاب، الشخص الذي يقوم بعملية الإسعاف الأولي (المُسعِف) ليس بحاجة إلى مهارات أو تقنيات طبية عالية، حيث يكفيه التدرب على مهارات القيام بالإسعاف من خلال استعمال الحد الأدنى من المعدات.

عزيزتي الطالبة سوف تستخدمين الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منك أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (١٣)

عزيزتي الطالبة كثير من الطالبات لا تهتم بنوعية الغذاء الذي تتناوله في وجبة الفطار في المدرسة، وكثيرات منهن تعتمدن على الوجبات الجاهزة، ونتيجة لذلك تحدث أحيانًا حالات تسمم غذائي، في هذه الحالة ما هي الإسعافات الأولية التي يجب أن تقدم للمصابة بالتسمم الغذائي.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.webteb.com/articles/%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%b3%d8%b9%d8%a7%d9%81%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%88%d9%84%d9%8a%d8%a9-%d9%84%d9%84%d8%aa%d8%b3%d9%85%d9%85-%d8%a7%d9%84%d8%ba%d8%b0%d8%a7%d8%a6%d9%8a_26440
٢. https://www.youm7.com/story/2017/3/11/%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%8A%D8%AC%D8%A8-%D8%A7%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D8%B6%D9%83-%D9%84%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%85%D9%85-%D9%81%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%BA%D9%84/3137848
٣. https://www.elconsolto.com/medical-advice/advice-news/details/2018/3/3/1267846/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-

%D9%84%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-
%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%85%D9%85-
%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A6%D9%8A

٤. https://www.feedo.net/FirstAid1/Poisoning/FoodBorneIllness.htm

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

مهمة (١٤)

عزيزتي الطالبة كثيرًا ما نشاهد حالات إغماء تحدث للطالبات في أثناء تواجدهن في المدرسة، ويتطلب ذلك عمل إسعافات أولية لهن، حددي الإسعافات الأولية للمصابة بالإغماء.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://sotor.com/%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%A5%D8%BA%D9%85%D8%A7%D8%A1/

٢. https://www.youm7.com/story/2019/3/10/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%B2%D9%85%D8%A9-%D9%81%D9%89-%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%BA%D9%85%D8%A7%D8%A1/4166301

٣. https://www.feedo.net/firstaid1/DiseaseSymptoms/FirstAidForFainting.htm

٤. https://tebcan.com/ar/Saudi/tebline/Admin/%D8%B9%D8%A7%D9%85/Articles/%D8%AE%D8%B7%D9%88%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA%D

8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%BA%D9%85%D8%A7%D8%A1_2793

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. عند شعور الأشخاص بالأعراض التي تسبق الإغماء يجب عليهم الاستلقاء أو الجلوس وعدم النهوض بسرعة لتقليل خطر حدوث الإغماء ( ).

٢. للسطرة على الإقياء يتم شرب الماء ولكن بكميات قليلة بدايةً، ومن ثم زيادة الكمية بشكل تدريجي ( ).

٣. بعد اسعاف المصاب بالتسمم الغذائي يجب تجنب الأطعمة الصلبة والتركيز على الطرية ( ).

س٢/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١. بعض الأعراض الدالة على التسمم الغذائي:

أ) الإقياء. ب) النزف. ج) التشنج. د) الاختناق.

٢. يحدث عند فقد الأشخاص لوعيهم لفترة قصيرة، وذلك بسبب عدم وصول كميات كافية من الأكسجين للدماغ، هو:

أ) النزيف. ب) الإغماء. ج) الغيبوبة. د) الجلطة الدماغية.

س٣/ برأيك ما المستلزمات الواجب توافرها في الصيدلية المدرسية لعمل الإسعافات الأولية الخاصة بالتسمم الغذائي والإغماء.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الدرس الثامن:

الإسعافات الأولية
(الاختناق - الحروق)



يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالإسعافات الأولية الخاصة بالاختناق والحروق.
٢. تميز بين أنواع الاختناق التي يمكن أن تصيب الطالبات في حوادث أثناء وجودها في المدرسة.
٣. تصف الاسعافات الأولية اللازمة للمصابة بالاختناق بأنواعه.
٤. تحدد الإسعافات الأولية للحروق بأنواعها بالاستعانة بالمصادر التعليمية الإلكترونية.
٥. ترسم مخطط مفاهيمي يوضح أنواع الحروق وطريقة علاج كل نوع.
٦. تذكر بعض المستلزمات الواجب توافرها في الصيدلية لإجراء الاسعافات الأولية لحالات الاختناق والحروق.
٧. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٨. تدرك أهمية التدرب على الاسعافات الأولية لإنقاذ المصابين في حوادث متنوعة.



أحيانًا عندما تلتقي مواد مشتعلو، حراره واكسجين ينتج عن هذا اللقاء نار. وتصبح نار خارجة عن السيطرة والمراقبة وتتطور بسهولة لحريق كبير، وحرائق تشكل خطرًا على جسم الإنسان بشكل مباشر – أضرار ناتجة عن النار والحرارة، حتى النتائج الغير مباشره للحريق (اختناق ناتج عن استنشاق الدخان، قد يكون الحريق حادث طارئ بحد ذاته أو نتيجة لحادث طارئ اخر، وبالتالي يتطلب في هذه الحالة اسعاف الأشخاص المصابة بالحروق والاختناق الناتجة عن الحريق.

عزيزتي الطالبة سوف تستخدمين الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منك أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.

مهمة (١٥)

عزيزتي الطالبة يوجد عديد من حالات الطوارئ التي تنتج عن حوادث تحدث أثناء وجود الطالبة بالمدرسة ومنها: الاختناق بأنواع، تحدثي عن أنواع الاختناق التي يمكن أن تحدث في المدرسة، وحددي كيف يمكن اسعاف المصابة بالاختناق قبل وصول المختصين في المجال الطبي لإنقاذ حياتها.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/FirstAid/Pages/Choking.aspx
٢. https://capsuleh.com/asphyxia-first-aids/
٣. /https://capsuleh.com/drowning-first-aids
٤. https://www.youtube.com/watch?v=o-PX5eiwERw&feature=youtu.be
٥. https://www.mayoclinic.org/ar/first-aid/first-aid-choking/basics/art-20056637
٦. https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1039&language=Arabic
٧. https://www.sehatok.com/symptomsanddiseases/2016/1/28/%D9%83%D9%8A%D9%81-%D8%AA%D8%B3%D8%B9%D9%81-%D9%85%D9%86-%D8%A3%D8%B5%D9%8A%D8%A8-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B3%D9%85%D9%85-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%A7%D8%B2

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		



عزيزتي الطالبة يحدث في كثير من الأحيان حروق لدى الطالبات بالمدرسة، يمكن ان يكون سببها اندلاع حريق أو استخدام مواد كيميائية حارقة أو امساك الطالبة لمادة حارة تسبب لها حرق الجلد، وبالتالي يتطلب ذلك الإسراع في إسعافها، وضحي من خلال الإبحار بالأنترنت أنواع الحروق والإسعافات الأولية اللازمة لكل نوع.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.webteb.com/articles/%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%b3%d8%b9%d8%a7%d9%81%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%88%d9%84%d9%8a%d8%a9-%d9%84%d9%84%d8%ad%d8%b1%d9%88%d9%82_19486
٢. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Firstaid/Pages/006.aspx
٣. https://www.popsci.ae/%D8%AF%D9%84%D9%8A%D9%84%D9%83-%D9%84%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D

8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-
%D9%84%D9%84%D8%AD%D8%B1%D9%88%D9%82-
/%D8%A8%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7

٤. https://www.feedo.net/firstaid1/BurnsAndFires/FirstAidForFirstDegreeBurns.htm

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١/ ضعي صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. الاختناق هو الحالة الصحية التي يحدث فيها انخفاض شديد في مستوى الأوكسيجين في الدم أو ارتفاع نسبة غاز ثاني أوكسيد الكربون ( ).

٢. الحروق من الدرجة الثانية هي حروق تتغلغل في كل طبقات الجلد وصولاً إلى الدهن والعضلات ( ).

٣. يتم معالجة الحروق من الدرجة الأولى بوضع الجلد المحروق تحت الماء البارد حتى يخف الألم ( ).

س٢/ ارسمي مخطط مفاهيمي وضحي أنواع الحروق وطريقة معالجة كل نوع.

س٣/ برأيك ما هي المستلزمات الواجب توفرها في الصيدلية المنزلية، لإجراء الإسعافات الأولية في حالة الاختناق والحروق.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الدرس التاسع:

الاسعافات الأولية
(النزف- الكسور)



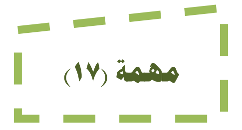
يتوقع من الطالبة في نهاية الدرس أن تكون قادرة على أن:

١. تستخدم الاستقصاء الإلكتروني للتعرف على أهم الموضوعات المتعلقة بالإسعافات الاولية الخاصة بالنزيف والكسور.
٢. توضح بعض الإسعافات الأولية للمصاب بالنزيف بأنواعه.
٣. تصف طريقة إسعاف المصابين بالكسور.
٤. تذكر المستلزمات الواجب توافرها في الصيدلية لعمل الإسعافات الأولية الخاصة بكل من (الكسور – النزيف).
٥. تستنتج أهمية استخدام الثلج في حالات اسعاف المرضى المصابين بالكسور أو النزف.
٦. تقييم أداءها ذاتيًا أثناء تنفيذ كل مهمة.
٧. تدرك خطورة عدم اسعاف المصابين في حالات الطوارئ مثل (الكسور – النزيف).



كسور العظام، حالة طبية تحدث بسبب إحداث قوة شديدة على العظام، مثل: السقوط، وحوادث السيارات، أو بسبب إجهاد العظام، كما هو الحال في الكسور التي تصيب الرياضيين. وقد يحدث الكسر أيضًا نتيجة لبعض الحالات المرضية التي تضعف العظام مثل: هشاشة العظام، أو بعض أنواع السرطان، وهو ما يعرف باسم الكسر المرضي، وعند تعرّض العظام للكسر من المُتوقّع أن يحدث نزيف غزير، بسبب وجود كميّاتٍ كبيرة من الدم في نخاع العظم؛ حيث يتم إنتاج خلايا الدم. إنّ كسور العظام الطويلة كعظم الفخذ، وعظم العضد، وعظم الحوض قد تؤدّي إلى نزف أكثر من ١٠% من دم الجسم.

عزيزتي الطالبة سوف تستخدمين الرحلات المعرفية التفاعلية لإنجاز المهمات التي سوف تطلب منك أثناء الحصة، والمتعلقة بموضوع الدرس وذلك من خلال الإبحار في الشبكة العالمية للمعلومات.



عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي الإسعافات الأولية للمصابين بالنزيف بأنواعه.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.mayoclinic.org/ar/first-aid/first-aid-severe-bleeding/basics/art-20056661
٢. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Firstaid/Pages/014.aspx
٣. https://www.sehatok.com//symptomsanddiseases/2019/2/8/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B9%D8%A7%D9%81%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%AD%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B2%D9%8A%D9%81-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AF%D9%8A%D8%AF
٤. https://www.youtube.com/watch?v=v65_EkmWjcQ&feature=youtu.be

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		



مهمة (١٨)

عزيزتي الطالبة تتلخص مهمتك بأن تحددي الإسعافات الأولية للمصابات بالكسور.



قمي بزيارة المواقع المحددة، للبحث عن المعلومات والحقائق الهامة التي تناسب الأسئلة في ورقة العمل الخاصة بمهمة، وذلك بالاستعانة بالروابط الإلكترونية التالية المقترحة في عملية الإبحار في الانترنت أثناء تنفيذ المهمة.

١. https://www.youtube.com/watch?v=v65_EkmWjcQ&feature=youtu.be
٢. https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Firstaid/Pages/007.aspx
٣. https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/FirstAid/Pages/BoneFractures.aspx
٤. https://www.feedo.net/firstaid1/FracturesAndDislocation/FirstAidForDislocationAndFractures.htm
٥. https://www.youtube.com/watch?v=Bw9DE9M0DXk&feature=youtu.be

التقييم الذاتي:

عزيزتي الطالبة قومي بتقييم أدائك أثناء تنفيذ المهمة، وفقًا للجدول التالي:

التقييم الذاتي	نعم	لا
أنت راضية عن أدائك		
قمتي بجمع معلومات مناسبة حول موضوع المهمة		
استفدت من المعلومات المقدمة أثناء هذه المهمة		
أضافت هذه المهمة معارف وخبرات جديدة		
كان تقديمك للمعلومات مميز بين الطالبات		
حصلت على أفضل أداء		

التقييم:

عزيزتي الطالبة بعد أن قمتي بتنفيذ المهام المتعلقة بالدرس من خلال الرحلات المعرفية التفاعلية، أجيبي عن الأسئلة التالية، لتحقق من مدى استفادتك مما تم تنفيذه من مهام في هذه الحصة.

س١ / ضعي إشارة صح أمام العبارة الصحيحة وخطأ أمام العبارة الخاطئة في كل مما يلي:

١. عند الإصابة بالكسور يجب عدم تحريك المنطقة المصابة؛ لأن تحريكها يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات بالغة (   ).

٢. عند حدوث النزف بسبب الرعاف يجب إمساك الأنف من الجزء العظمي من الناحية التي يكون فيها النزف فقط (   ).

٣. يتم إيقاف النزيف بالضغط على الضمادة بقوة براحة يدك للتحكم في النزيف (   ).

س٢ / عند حدوث كسور أو جروح كثير من الأحيان يتم استخدام الثلج، وضحي أهمية ذلك من خلال الابحار بالأنترنت والاستعانة بالمصادر التعليمية الطبيبة الإلكترونية.

....

....

....

....

....

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

س٣/ برأيك ما المستلزمات الواجب توفرها في الصيدلية المدرسية لعمل الإسعافات الأولية الخاصة بكل من (النزيف– الكسور).

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………